



| ŚNIADANIE | | | II ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | PODWIECZOREK | | | KOLACJA | | |
|-----------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------|--------------------------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------|---------------------------------|-------------|
| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
| 1315 | Kielbasa szynkowa | 60 g | 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | 01030 | Krupnik jęczm. lekk.got. (ml) | | 1028 | Podwieczorek (sz.dr) (porcja) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Mleko | 300 g | | Ziemniaki | 150 g | | Szynka drobiowa | 50 g | 3635 | Sałata lodowa | 50 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | Płatki jęczmienne | 30 g | | Marchew | 50 g | | Masło roślinne | 10 g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Pietruszka | 20 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Selery | 20 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Kasza jęczm. | 25 g | | | | | Chleb krojony | 100 g |
| | | | | | | | Sól | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzynka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | 2105 | Bitek schabowy got.w sosie jarz. | | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Schab b/k | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15 g | | | | | | |
| | | | | | | 09157 | Surówka z warzyw miesz. b/c (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 100 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Majonez | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| | Wartość kaloryczna | _____ [cal] | | Wartość kaloryczna | _____ [cal] | | Wartość kaloryczna: | _____ [cal] | | Wartość kaloryczna: | _____ [cal] | | Wartość kaloryczna: | _____ [cal] |
| | Wartość zestawu: | _____ [zł] | | Wartość zestawu: | _____ [zł] | | Wartość zestawu: | _____ [zł] | | Wartość zestawu: | _____ [zł] | | Wartość zestawu: | _____ [zł] |

| Wartość Energetyczna | | Tłuszcze | Kwasy Tłuszcz. Nasycone | Węglowodany | Cukry | Białka | Sól | Sód | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|-------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [kJ] | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [g] | [mg] |
| 10018.00 | 2391.00 | 53.29 | 16.87 | 354.76 | 51.37 | 102.22 | 17.26 | 952.90 | 53.68 | 403.30 |

| POSIŁEK | Występujące Alergeny |
|--------------|--|
| Śniadanie | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| II Śniadanie | Mleko Gluten |
| Obiad | Jajka Mleko Seler Gluten |
| Podwieczorek | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| Kolacja | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....